

Lomo de cerdo asado con vegetales variados

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

2 tazas cebollas cortadas en cuñas (aproximadamente 1/2 libra o 2 cebollas medianas)

2 tazas papas, picadas (aproximadamente 12 onzas o 2 papas medianas)

2 tazas zanahorias miniatura (o 3/4 de libra de zanahorias comunes, rodajadas)

2 cucharadas aceite vegetal (se divide en dos partes)

1 1/4 libras lomo de cerdo

1 cucharada azúcar morena

1/2 cucharadita ajo en polvo

1/2 cucharadita pimienta

1/4 cucharadita sal

Preparación

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Mezcle los vegetales en un tazón con una cucharada de aceite, sal y pimienta.
3. Distribúyalos alrededor de una fuente de 9" x 13" y llévelos al horno.
4. Prepare el aliño en un tazón pequeño. Mezcle la azúcar morena, el ajo, 1/2 cucharadita de pimienta y 1/4 cucharadita de sal.
5. Rocíe el aliño sobre el lomo. Presione suavemente para

Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|--------------------------------|---------------|
| Calorías | 225 |
| Grasa total | 10 g |
| Grasa saturada | 2 g |
| Colesterol | 44 mg |
| Sodio | 171 mg |
| Total de Carbohidrato | 19 g |
| Fibra dietética | 3 g |
| Azúcares totales | 6 g |
| Azúcares Añadidas incluidas | 1 g |
| Proteínas | 16 g |
| Vitamina D | 0 IU |
| Calcio | 39 mg |
| Hierro | 1 mg |
| Potasio | 597 mg |

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

| | |
|--|---------|
|  Vegetales | 1 taza |
|  Alimentos que contienen proteínas | 2 onzas |

que el aliño se pegue a la carne. Lávese las manos después de manipular la carne cruda.

6. Caliente la cucharada de aceite vegetal restante en una sartén grande a fuego medio alto. Agregue el lomo. Dore la carne de ambos lados. Deje cada lado de la carne de 2 a 3 minutos antes de dar vuelta.

7. Coloque la carne de cerdo en el centro de la fuente con los vegetales. Hornee durante aproximadamente 40 minutos. El termómetro para carne debe estar en 145 °F. Controle la temperatura a los 30 minutos.

8. Retire del horno. Deje reposar durante 5 minutos. Corte en rodajas y sirva.

Notas

Lave y corte las papas en trozos del tamaño aproximado de las zanahorias pequeñas.

Use un termómetro para carnes. La carne de cerdo cocida puede tener color rosado aún y cuando la carne haya alcanzado una temperatura segura.

Por razones de seguridad y calidad, deje reposar la carne por lo menos tres minutos antes de cortarla.

Origen: Iowa Department of Public Health. Iowa Nutrition Network.